



- Väckt eller släckt? (9.2) - Välj ut dina 3 viktigaste svar under varje fråga

<p>Vad är det du & din partner gör / har gjort tillsammans som ger dig energi? (Ex: reser tillsammans, pratar om x).</p>	<p>När får du energi av din partner? / Vad gör din partner som ger dig energi? (Ex: diskar innan du kommer hem, Frågar hur min dag varit)</p>
<p>Vad är det du & din partner gör / har gjort tillsammans som tar energi? (Ex: hälsar på svärföräldrar 3 gånger per månad).</p>	<p>När tappar du energi av din partner? / Vad gör din partner som tar din energi? (Ex: kommer försent, ställer mycket kontrollfrågor, Inte frågar hur min dag varit)</p>

Utifrån era svar här ovan, diskutera och bestäm hur ni i praktiken ska maximera det som ger energi och minimera det som tar energi. Om det inte är möjligt nu, boka in en tid i kalendern när ni gör det **TIPS:** * Diskutera **ett svar i taget** när ni ska bestämma hur genomförandet skall se ut i praktiken. Välj ut de 2 saker som ni tror kommer göra störst skillnad. * De områden som ni inte kan mötas i / förändra.. diskutera / bestäm på vilket sätt ni skall prata med varandra när dessa saker dyker upp i vardagen. Ex: Jag berättar för dig varför jag gjorde på ett visst sätt ELLER Jag berättar för dig när jag gjort ngt vi kommit överens om (Så slipper du fråga)